

Sommaire

Introduction	VI
Chapitre 1 Comprendre les blessures liées au sport	1
Chapitre 2 Principes des exercices de prévention	7
Chapitre 3 Tête, cou et épaule	17
Chapitre 4 Coude, poignet et main	37
Chapitre 5 Rachis et tronc	55
Chapitre 6 Hanche	71
Chapitre 7 Cuisse	87
Chapitre 8 Genou	109
Chapitre 9 Jambe, cheville et pied	131
Chapitre 10 Échauffement pour la prévention des blessures	155
Chapitre 11 Élaboration de programmes de prévention	165
Liste des exercices	177
Références	183
À propos des auteurs	193